

# Pastel de Tamal de Carne y Frijoles

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-15A

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne de res molida cruda (no más del 15% de grasa)	2 lb 10 oz		5 lb 4 oz		1. Dore la carne molida. Escúrrela. Continúe inmediatamente.
Frijoles pintos enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados, cortados gruesos	5 lb 13 oz	3 cuarto gl 1 tza (1 1/3 lata No. 10 y 1/2 tza)	11 lb 10 oz	1 gl 2 1/2 cuarto gl (2 2/3 latas No. 10 y 1 tza)	2. Agregue los frijoles pintos, cebolla, ajo granulado, pimienta, pasta de tomate, tomate, agua y condimentos. Mézclelos bien. Hiérvalos. Reduzca el fuego y hiérvalos a fuego lento de 20 a 25 minutos. CCP: Caliente a 155° F al menos por 15 segundos
O	O	O	O	O	
* Frijoles pintos secos, cocidos, cortados gruesos (ver los Consejos Especiales)	5 lb 13 oz	3 cuarto gl	11 lb 10 oz	1 gl 2 cuarto gl	
* Cebolla fresca, picada	14 oz	2 1/3 tzas	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 2/3 tza	
O	O	O	O	O	
Cebolla deshidratada	2 1/2 oz	1 1/4 tzas	5 oz	2 1/2 tzas	
Ajo granulado		2 Cdas		1/4 tza	

Pasta de tomate enlatada, baja en sodio	1 lb 12 oz	3 tazas 2 Cdas (1/4 lata No. 10)	3 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tazas (1/2 lata No. 10)
Tomates enlatados, bajos en sodio, picados, con su jugo	3 lb 3 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tazas (1/2 lata No. 10)	6 lb 6 oz	3 cuarto gl 1/2 tza (1 lata No. 10)
Agua		1 cuarto gl 1 tza		2 cuarto gl 2 tazas
Chile en polvo		1/4 tza		1/2 tza
Comino molido		3 Cdas		1/4 tza 2 Cdas
Pimentón (paprika)		1 Cda		2 Cdas
Cebolla en polvo		1 Cda		2 Cdas
<p><b>3.</b> Vierta 7 lb 13 oz (3 cuarto gl 2 tazas) de la mezcla en cada bandeja para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas. Póngala de un lado para el paso 6.</p>				
Mezcla de harina de trigo entero/enriquecida	1 lb	3 3/4 tazas	2 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tazas
<p><b>4.</b> Para hacer el pan de maíz: Mezcle la harina, harina de maíz, azúcar, polvo de hornear y la sal en una batidora a velocidad baja durante 1 minuto.</p>				
Harina de maíz de grano entero rico	1 lb	3 3/4 tazas	2 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tazas

Polvo de hornear		2 Cdas	2 oz	1/4 taza	
Sal		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
Huevos enteros congelados (descongelados)	6 oz	3/4 tza	12 oz	1 1/2 tzas	<b>5.</b> En un tazón separado, mezcle los huevos, la leche y el aceite. Añádalos a los ingredientes secos. Mézclelos en una batidora de 2 a 3 minutos a velocidad media hasta que los ingredientes secos se humedezcan. La mezcla quedará grumosa.
O		O		O	
Huevos frescos grandes (vea los Consejos Especiales)		4 huevos		7 huevos	
Leche instantánea descremada en polvo, reconstituida		3 3/4 tzas		1 cuarto gl 3 1/2 tzas	
Aceite vegetal		1/2 tza		1 tza	<b>6.</b> Vierta 2 lb 5 oz (1 cuarto gl 1/2 tza) de masa sobre la mezcla de carne en cada bandeja y distribúyala bien hasta las esquinas de la bandeja. <b>7.</b> Hornee: En horno convencional: 400° F de 30 a 35 minutos. En horno de convección: 350° F de 25 a 30 minutos. CCP: Caliente a 165° F o más alto al menos por 15 segundos.
Queso cheddar bajo en grasa,	1 lb 10 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tzas	3 lb 4 oz	3 cuarto gl 1 tza	<b>8.</b> Espolvoree 13 onzas (3 1/4 tzas) de queso

9. CCP: Para servirlo caliente manténglo a 135° F o más caliente. Corte cada bandeja 5 x 5 (25 porciones por bandeja).

10. Si lo desea, sívalo con salsa de taco.

## Notas

### Comentario:

Legumbres como vegetales: equivalente a 2 1/4 oz de carne/alternativa de carne, 1/4 tza de vegetal rojo/naranja, 1/8 tza de otros vegetales y el equivalente de 1 oz de granos. Legumbres vegetales pueden contarse con alternativa de carne o como legumbre vegetal pero no como ambas simultáneamente.

\* Consulte la Guía de Mercado.

†La mezcla de Condimento Mexicano (vea G-01A, salsas, salsas de caldos y mezclas de condimentos) puede utilizarse para reemplazar estos ingredientes. Para 50 porciones, use 1/2 taza 1 cucharada de mezcla de Condimento Mexicano. Para 100 porciones, use 1 taza 2 cucharadas de mezcla de Condimento Mexicano.

### Consejos especiales:

1) Para 50 porciones, use 2 oz (2/3 taza) de huevos enteros secos y 2/3 taza de agua en lugar de los huevos. Para 100 porciones, use 3 1/2 oz (1 1/4 tazas) de huevos enteros secos y 1 1/4 taza de agua en lugar de los huevos.

### 2) PARA REMOJAR LOS FRIJOLES

Método por la noche: Añada 1 3/4 cuarto gl de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceder con receta.

Método de remojo rápido: hierva 1 3/4 cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con receta.

## COCINE LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue ½ cucharadita de sal por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: Para servirlos calientes manténgalos a 135° F.

O

Enfríelos para su uso posterior. Si los desea enfriar:

Punto Crítico de Control: Enfríelos a 70° F por de 2 horas y a 41° F o más bajo por 4 horas adicionales.

1 libra de frijoles pintos secos = aproximadamente 2 ½ tazas de frijoles secos o 5 ¼ tazas frijoles pintos cocidos.

**Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización esta en curso.**

### Marketing Guide

Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	1 lb	3 lb 10 oz
Frijoles pintos secos	2 lb 5 oz	4 lb 10 oz

Serving	Yield	Volume
<p>1 porción provee: legumbres como alternativa de carne: equivalente de 2 1/4 oz carne/alternativa de carne, 1/4 tza de vegetal rojo/naranja, 1/8 tza de otros vegetales y el equivalente a 1 oz de granos. O legumbres como vegetales: ver notas.</p>	<p><b>50 Porciones:</b> aproximadamente 17 lb 15 ½ oz</p> <p><b>100 Porciones:</b> aproximadamente 35 lb 15 oz</p>	<p><b>50 Porciones:</b> 2 bandejas de vapor de mesa</p> <p><b>100 Porciones:</b> 4 bandejas de vapor de mesa</p>